

Szemponctok a gyermek otthoni (önálló) tanulásának megszervezéséhez

Témánk előzményeivel lapunk három számában foglalkoztunk. A következő sorokban arra a kérdésre keresünk választ, miként *szervezze* meg a tanuló otthoni tanulását, hogy annak eredménye a legkedvezőbb legyen.

Kiindulásként fogadjuk el, hogy minden szervező tevékenység *tudatosságot* követel. A szervezés — legalábbis a helyes szervezés — előrelátó tervezéssel ki akarja rekeszteni az esetleget, hogy ezzel a szervező szándékának megvalósulását biztosítsa. A tudatos szervező tevékenység tehát meghatározott tényezők célszerű összerendezését jelenti.

A tudatosság kérdésünk szempontjából a következőkre terjedjen ki:

- a) a tevékenység (feladat) céljának határozott felismerésére,
- b) a célból következő feladatok jó elkülönítésére,
- c) a tevékenység sikerét befolyásoló körülmények tisztázására,
- d) a megoldás eszközeinek kiválasztására,
- e) az alkalmazható módszerek összehasonlítására,
- f) a folyamatos és a végső ellenőrzés lehetőségeinek megteremtésére.

A tanuló tudatosságának szerepe a tanulás céljának felismerésében:

A tanulónak *át kell élnie* azt a felismerést, hogy az iskolai tanulással kapcsolatos feladatok elvégzése olyan tapasztalatok birtokába juttatja őt, amelyek számára az *iskolai követelményektől függetlenül* értékesek. Ez sokszor nehézségbe ütközik. Az ismeretek tekintélyes részéről nem látja be a tanuló, hogy az számára szükséges vagy hasznos. A közvetett felhasználás lehetősége sem serkenti. A „*művelődés*”, a „*műveltség*” túlságosan elvont ahhoz, hogy ez jelentsen hajtóerőt a tanuló számára. Az iskolai tananyag egy része, némelyik tantárgy teljesen *érdektelen* számára. Ilyen esetben aligha számíthatunk magában az ismeretszerzés örömében rejlő serkentő hatásra. Éppen ezért az erkölcsi hatások rendszerére kell támaszkodni és azt kell tudatosítani a tanulóban, hogy neki is van *kötelessége*, amit nem lehet másra átruházni. A kötelességteljesítés motívuma egyébként is fontos az erkölcsi nevelés szempontjából.

Egyes feladatok rendeltetését közvetlenül belátja a tanuló. Nem szorul különösebb magyarázatra, hogy meg kell tanulnia az egyes betűk írását, gyakorolnia kell az írásbeli szorzást, meg kell ismernie a helyes közlekedés szabályait, hasznos számára egy-egy szerszám kezelésének gyakorlása, helyesen kell beszélnie stb. Sok egyéb ismeret közvetlen vagy közvetett hasznosságát viszont nem ismeri el.

Az eddigiek során a tanulás fogalmát mindig a szűkebb értelmezésben használtuk, s csaknem kizárólag a gyermek otthoni, jobbára önálló, házi feladataira vonatkoztattuk, amely azonban *tudatos*, rendszeres, tervszerű és az iskolai oktatáshoz kapcsolódó. (*Kalmár—Kutasi* értelmezése szerint.)

A tanuló önálló munkájával különböző didaktikai feladatokat oldhat meg. *Clauss* és *Hiebsch* két formáról: az ismeretsajátításról és a motorikus tanulásról beszél (Gyermekpszich. 283. old.). Ez a felosztás azonban nem utal a jól megkülönböztethető didaktikai szempontokra.

Az ismeretsajátítással kapcsolatban a következő didaktikai feladatokat jelölhetjük meg:

- a) az új ismeret megértése, a fogalmak fokozottabb tisztázása, kiegészítése, elmélyülés, a fogalmak tartalmának és terjedelmének logikailag elegendő feltárása stb.,
- b) az új ismeret rögzítése emlézéssel, rendezéssel, rendszerezéssel, (visszatérő alkalommal) ismétléssel,
- c) az új ismeret felhasználása gyakorlással, alkalmazással,
- d) az ismeret helyességének, megbízhatóságának ellenőrzése.

Lássunk néhány példát!

Ha a tanuló azt a házi feladatot kapja, hogy készítse el otthon Magyarország vázlatos térképét és tüntesse fel azon cukorgyárainkat, akkor ezt nem „rajzfeladatnak” kell tekintenie. Tudnia kell, hogy vannak cukorgyáraink, tehát meg kell jegyeznie a *helyneveket*, és ezeket el kell helyeznie az ország különböző területén. Ebben segít a térkép. A látási képzetek kialakulását segítik a technikai eszközök is. (Színes jelek a cukorgyárak helyén, a helynevek felírása stb.)

Vagy: a szöveges számtanpéldáknál nem a technikai megoldás a lényeges. Itt sajátos összefüggések felismerése a cél. Az egyes műveletek megoldása már technikai gyakorlást jelenthet. A feladatot részfeladatokra kell bontani. Például egy földrajz-leckénél: a szükséges adatok megfelelő csoportosításban, az adatok összefüggései, fontos megállapítások, következtetések, topográfia. — Az egész anyagot rendező kérdésekkel bonthatjuk logikus részekre. A lényeg kiemelését ugyancsak kérdések segítségével végezheti el a tanuló.

Világosan kell látnia a tanulónak, hogy adott esetben *miért* végez valamilyen feladatot.

Az ismeretek felhasználásának, alkalmazásának gyakorlása többnyire *nem elég érdekes* a tanuló számára. Pedig a jártasságok és készségek megszerzése, fokozása csupán a gyakorlás által biztosítható. A tanuló ezt könnyen belátja. A gyakorlás eredményének tudatosítására egy-egy esetben az iskolai munka közben is sor kerülhet. Időnként mutassunk rá, hogy a tanulmányi előmenetelben, egyes készségek területén lemaradó tanulóknál hiányos a gyakorlás. A megfelelően és a megkívánt alkalommal végzett gyakorlás eredménye a motorikus készségek terén jól megfigyelhető.

Már a feladat kijelölésénél konkrétan kell látnia a tanulónak a feladat célját. (Például, ha idegen nyelvű szövegből kell keresnie az ismeretlen szavakat, helytelenül jár el az a tanuló, aki egyszerűen leírja a szavakat valamelyik társa szószedetéből. Miért? Mivel a feladat egyik célja a szótári alak megállapításának és a szótárkezelés módjának gyakorlása is. Stb.)

Ha a tanuló nem látja helyesen a feladat valódi célját, akkor esetleg téves irányban indul el, felesleges erőt pazarol, a tulajdonképpeni lényegre csak annyi gondot fordít, amennyit a spontenitás biztosít. Miután a tanulónak — különösen a felsőbb osztályokban — naponként többféle feladattal kell megbirkóznia, otthoni munkájának első mozzanata a napi feladatok összegezése. Itt — az előzők során fejtegetett — tudatosságnak messzemenően érvényesülnie kell.

A napi tanulási rend meghatározása:

Főiskolai hallgatóinkat több éven át megkérdeztük, kitől, mikor, milyen rendszeres vagy alkalmi útmutatást kaptak a tanulás módszerére vonatkozóan. (Drien Károly felmérése a neveléstudományi tanszéken.) A bőséges adathalmaz arra utal, hogy ilyen útmutatást nem vagy csak alig kaptak. Pedig a tanulás tudatossága, cél-szerűsége, szervezethez és eredményessége a *kulturáltság* egyik jellemzője. A kultúra megismerése, birtokbavétele maga is feltételezi az eszközök és módszerek elsajátítását.

A kulturált tanulást a tudatosan kialakított rendszer jellemzi. Ezért annál a tanulónál találunk minőségileg legeredményesebb munkát, aki mindig rendszeres.

A tanulási rend kialakításánál a következőkre kell gondolni:

- a) a tanulás ideje (időpontok, egyéb elfoglaltság egyeztetése),
- b) a feladatok sorrendje (menetrend),
- c) az alkalmazott eszközök és módszerek megválasztása,
- d) az ellenőrzés (önellenőrzés biztosítása).

A tanulási idő megválasztása:

Sokat vitatott kérdés, mikor tanuljon a gyermek? A legfontosabb, hogy a kialakított napirendjében *állandó helye legyen* a tanulásnak. Ezt éppen úgy megszokja az idegrendszer, mint a pihenés, az alvás, a szórakozás idejét, vagy ahogyan megszokjuk az étkezés idejét. Az idegrendszer mintegy beállítódik a tanulásra, könnyebben koncentrálni, kevésbé jelentkezik a zavaró, szórakoztató gondolatok, lassabban következik be az elfáradás, nem szólva arról, hogy az ilyen állandó beosztáshoz a család többi tagjai könnyebben tudnak alkalmazkodni. A család életrendje, a családtagok otthoni tevékenysége, a lakásviszonyok, sőt a környezet egyéb (rendszeresen visszatérő) adottságai döntően beleszólnak e kérdés eldöntésébe. A problémát mégis úgy kell megközelíteni: melyik a legideálisabb napszak, amikor a tanuló otthoni tanulását legzavartalanabban és legeredményesebben végezheti.

Az élettani és lélektani okok arra utalnak, hogy a legalkalmasabb a tanulásra az az idő, amikor a gyermek a legaktívabb, friss, új, zavaró benyomásoktól mentes, a szellemi terhelést a legjobban bírja. Sokan a reggeli tanulást részesítik előnyben. Legtöbbször azzal érvelnek, hogy pihenten, az idegrendszer szinte feszülten vár az új benyomásokra. A figyelem valamennyi tulajdonsága kedvezőbb, mint később. Ennek következtében könnyebb a megértés, gyorsabb a rögzítés. Hangoztatják, hogy a technikai feladatok megoldása is sikeresebb reggel.

A reggeli tanulás ellenzői részben elismerik a felhozott érveket, de a tapasztalat adataira hivatkozva azt hangoztatják, hogy reggel sok gyermek nagyon nehezen lendül bele bármilyen tevékenységbe, gondolkodása éppen nem gyors és nem is alapos. Az idő meghatározott, mivel túl korán nem kelhet fel a gyermek. Ez korlátokat szab. A spontán bevésés valóban gyorsabb, azonban a megőrzés százaléka jóval kisebb. A tanulót idegesíti, hogy kifogy az időből. Ez felületességre szoktatja, a gyors és tetszetős eredmény félrevezeti. Reggel a család körülményei sem kedvezőek. Így a reggeli tanulás jobbra csak szükségmegoldás. A mi tapasztalatunk sem kedvező a reggeli tanulóval kapcsolatban.

A délelőtti időt az iskolában tölti a gyermek. A közepes intenzitással foglalkozó gyermek számára az iskolai munka nem jelent túlzott terhelést. Az osztályfoglalkoztatás — mint a jelenleg legelterjedtebb forma — nem veszi rendes körülmények között fáradsztó módon igénybe a gyermekeket, egyébként is természetes ösztönrel védekeznek idegrendszerük túlterhelése ellen. A 4–5 órán át tartó, kötött iskolai foglalkozás után a tanulók éppen úgy igénylik a pihenést, mint a felnőtt ugyanennyi ideig tartó, közepesen terhelést jelentő adminisztratív természetű munka után. Rendszerint ekkor következik a napi főétkezés. Leghelyesebb, ha most a tanuló rövidebb, aktív pihenéssel tölti az időt. Ezzel idegrendszere felfrissül és fizikailag is regenerálódik. A rendelkezésünkre álló valamennyi forrásmunka egyöntetűen elítéli mind az erősebb fizikai igénybevételt, mind a komoly szellemi megerőltetést, vagy fokozott figyelmet kívánó foglalkozást. Nem helyes, ha „pihenésként” rendszeresen kötelességszerű munkát kívánunk a gyermektől, vagy ha megerőltető sporttal, játékkal tölti a pihenés ide-

jét, olvasásba merül, avagy éppen „kiegészítő tanulmányaival” (zenével, nyelvtanulással, rajzzal stb.) foglalkozik. Ezek a tevékenységek akkor is fárasztják a gyermeket, ha egyébként szívesen, kedvteléssel végzi azokat.

A szükséges felfrissülés után következnek a tanulás. A feladatok elkészítésére fordítandó idő mennyiségét általában:

1. a gyermek fejlettségéhez mért mindenkori iskolai követelmények,
2. a nem egyenletesen jelentkező napi feladatok időigénye,
3. a gyermek egyéni teljesítőképessége,
4. a tanulás sikerét befolyásoló egyéb (különösen külső) körülmények határozzák meg.

Az önálló tanulás „szoktatási” szakaszában a szülőnek kell ügyelnie arra, hogy a feladatok megoldásához szükséges idő a gyermek rendelkezésére álljon. A tanulást követő foglalkozást, játékot, szórakozást úgy „tervezze” a gyermek, hogy az a tanulás idejét semmiesetre se csonkítsa.

A kora délutáni tanulásnak kevés ellenzője akad. A nevelők egyöntetű véleménye azonban sokszor ütközik a szülők szándékába, mert gyermekeiket kisebb-nagyobb megbízásokkal ebben az időben veszik igénybe, vagy úgy vélik, hogy helyesebb, ha a nap világos, napos, kellemes részét a szabadban töltik a gyermekek. A szülőknek ez a véleménye sokszor a tanulók magatartásából kap tápot, mert a legkülönbözőbb módon húzzák, halasztják a tanulás megkezdését mindenre hivatkozva. A rimáncodó gyermek fondorlatain végül megtorik a szülői akarat, és a gyermek estébe nyúlóan keresi az újabb kibúvókat. A tanulási idő betartására helyes fegyelmezással mégis rá kell szoktatni a gyermeket.

Az esti tanulásnak kevés szószólója akad. A tanulók között viszont sokan vannak, akik a kedvezőbb időből kifogyva kénytelenek az elmaradt feladatokat este elvégezni.

Az egész napi tevékenységben elfáradt és élményekben gazdag gyermek kellenül fog a tanuláshoz. Többnyire csak az írásbeli feladatok megoldására gondol, vagy esetleg átolvassa a következő napi leckét. Ez a megoldás formális, célját tévesztett. Értéke nagyon kevés. Legtöbbször a külső körülmények is kedvezőtlenebbek, mint délután. Rendszerint együtt van a család, s így nehéz a gyermeknek kikapcsolódnia a körülötte folyó eseményekből.

A fentebbiekből leszűrhetjük azt az általánosnak mondható véleményt, hogy a délelőtti iskolába járó gyermek számára a rendszeres tanulás céljára legalkalmasabb a kora délutáni idő.

A napi tanulás megkezdésének idejét úgy kell meghatározni, hogy azt valóban betarthassa a gyermek. Ha elérkezett a tanulás megkezdésének ideje, akkor eleinte fel kell szólítani erre a tanulót, később — amikor a tanuláshoz szokásszerűen fog —, elegendő azt ellenőrizni. Főleg az első időben ragaszkodjunk a pontos kezdéshez. Egyszeri engedékenységek olyan rést üt a kialakulóban levő rendszeren, hogy azt később alig lehet betömni.

A tanulás tényleges időtartamát a feladatok nagysága határozza meg. Csak akkor hagyja abba a gyermek a tanulást, ha feladatait hiánytalanul megoldotta, illetőleg megbizonyosodott, hogy azt önállóan nem képes megoldani. Az erkölcsi nevelés eszközeivel, a kötelességtudat, a felelősségérzet kialakításával elérhetjük, hogy feladatának megoldatlansága, vagy ennek hiányos megoldása belső nyugtalanságot okoz a gyermekben. Ez önmagában is nagy érték. Ezzel szemben negatív hatásként jelentkezik, ha a kötelesség elmulasztása miatt senki előtt sem kell felelnie.

Tekintélyes kutatók azt hangoztatják, hogy a megosztott idejű tanulás nagyon hatékony. Tapasztalataink alapján magunk is a három részre tagolt tanulást véljük a leghatékonyabbnak. A három részes tanulási napirend azt jelenti, hogy a kora délutáni órákban a később tárgyalandó módon feldolgozza a gyermek a feladatait. A második ütemben még a lefekvés előtt főbb vonásokban átnézi a *másnap* feladatokat, mintegy számba veszi a következő nap követelményeit, és egyrészt újból ellenőrzi az órarend alapján hogy mindenből felkészült-e; másrészt hogy helyesen, kielégítően oldotta-e meg a feladatokat. A harmadik ütem a feladatok reggeli számbavétele. Erre az alsó tagozatban néhány perc, a felső tagozatban 10–15 perc szükséges. Itt a könyvek, füzetek, iskolai felszerelések összecsomagolása közben a felkészülés szinte teljes ellenőrzése megtörténik. Ez értékes ismétlés és a tartós rögzítésnek, a megerősítésnek olyan formája, amit később csak lényegesen több idő- és erőráfordítással biztosíthat a gyermek. Sajnos, hogy erre — tapasztalatunk szerint — nagyon kevés esetben kerül sor. A gyermek későn kel fel, a reggeli teendőiben lassú, sok a zavaró körülmény és a szülők sem fordítanak gondot ilyen szokás kialakítására. Pedig nagyon megérné!

Az egy ütemre korlátozott tanulás a másnapi szereplés, a tanuló tényleges eredményessége szempontjából is a legkisebb értékű. A második és a harmadik ütem közül bármelyik beiktatása jelentős százalékkal fokozza az eredményt. Az első és a harmadik ütem együttes alkalmazása jobb hatású, mint az első és a második együtt. Itt ui. kevés az első bevésés és az ismétlés közé iktatott idő.

A tanulás higiéniai szempontjai a napirend kialakításánál:

A gyermek tanulási rendje akkor helyes, ha kellően „feszített”. Az ún. „laza” tanulási rend nem serkentő hatású, sok az elfecsérelt idő és valóban fárasztóbb, mint az egyenletes munkát igénylő munkabeosztás. Természetesen kerülni kell a tanulási feladatok túlsúlyosítását is.

Az időbeosztás tervezésénél mintegy 5 percet kell szánni az „átállásra”, amit a feladatok általános áttekintésével tölt el a tanuló. Az alsóbb osztályokban 1–2, később viszont 3–4 feladatról van szó. Ennél a mozzanathoz jó segédeszköz az órarend. Már az első osztályos gyermek is megszokja a feladatok áttekintését. Ha a házi feladat kijelölésénél helyesen járt el a nevelő és gondoskodott a gyermekre háruló kötelességek rendezéséről, akkor a közepesen értelmes tanuló jól visszaemlékszik a feladatokra. (A feladat kijelölését nemcsak az óra végén, hanem a tanítási nap végén is összegezve, közösen beszéljük meg a tanulókkal.) Megállapítja a feladatok megoldásának egymásutánját, majd hozzáfog a munkához.

Egy-egy feladat megoldása után tartson rövid szünetet. Az alsóbb osztályos gyermek például szót válthat szüleiivel, megnézheti kedvenc macskáját stb. Nagyobb lélegzetű szünet tartása nem indokolt, sőt hátrányos. A felsőbb osztályosok, főleg a felső tagozat tanulói iktassanak be minden feladat, vagy feladatcsoport elvégzése után egy-egy kis pihenőt. Az egyes tantárgyak között feltétlenül helyes 5–7 perces pihenőt tartani. Ha a tanulás ideje meghaladja az egy órát, akkor azt ossza be a gyermek 35–50 perces szakaszokra. A 6–8. osztályos tanuló gyakran hosszabb lélegzetű feladatokat is kap. Ilyen esetben tanácsos egy nagyobb szünetet is beiktatni. Ez az idő azonban ténylegesen a pihenést szolgálja, s ne jelentsen a tanuló számára egyéb irányú terhelést. Rövid, szórakoztató játék, kis séta, könnyű uzsonna, esetleg — nagyobb tanulónál — vacsora közbeszúrása. Nem tanácsolható, hogy olvasással, televízió nézéssel, vagy rádióhallgatással töltse a pihenés idejét. Ugyanígy nem helyes elhelyezni a tanulóval pihenésként dolgoztatunk (segítés a házi munkában, esetleg az állatok körül stb.).

A tanulás céljára kiválasztott hely feleljen meg a higiéniai követelményeknek. A világos, derűs hangulatú szoba jó keretet ad a gyermek szellemi munkájához. De feltétlen követelmény, hogy a szoba levegője tiszta legyen. Ha megfelelő a külső hőmérséklet, akkor nyitott ablak mellett dolgozzon a tanuló. Ha ez nem lehetséges, időnként szellőztessen. Az elhasznált levegő miatt az elfáradás előbb beáll, a figyelem ereje csökken, a gyermek bágyadtnak érzi magát, az eredmény, a teljesítmény gyengébb. A szabadban való tanulás ebből a szempontból lényegesen előnyösebb, viszont sok a zavaró körülmény.

Az iskolai feladatok készítésénél (írás, olvasás, rajzolás) fontos szerepe van a szemnek. Szoktassuk arra a tanulót, hogy mindig a legkedvezőbb megvilágítást keresse. Az erős napfény, a közel elhelyezett, nagy fényerejű égő éppen úgy veszélyt jelent a szemre, mint a kellő világosság hiánya. A távolabbi következmények mellett mindkét esetben tapasztalható, hogy a gyermek szeme gyorsabban elfárad, mint az igényeknek megfelelő világítás esetében.

A természetes fény kedvezőbb, mint a legtöbb mesterséges fényforrás fénye. Ez alátámasztja azt az igényt, hogy lehetőleg a nappali világosság szakában tanuljon a gyermek. Az írásbeli munkára különösen vonatkozik az a követelmény, hogy jól megvilágított helyen dolgozzon a tanuló. A megfelelő erősségű, szórt fény mellett úgy helyezze el a tanuló a füzetet, térképet, könyvet stb., hogy annak felülete ne tükröződjék.

Az írásbeli munka rendes elvégzése, az igényes külső kiállítás csak megfelelő feltételek mellett lehetséges. A munkaasztal, az ülőhely feleljen meg a gyermek korának, testalkatának. Az ülés akkor kényelmes, ha a láb (helyesebben a talp) a földet éri. Ez kisebb gyerekeknél nem mindig biztosítható. Az asztal magassága azonban feltétlenül olyan legyen, hogy a tanuló mindkét alkarját kényelmesen az asztallapra helyezhesse. Így az írásnál egyenes testtartással, fejét csupán a szükséges mértékben előrehajtva írhat. Ülésnél ne támaszkodjék mellével az asztal élének, mellének vonala és az asztal éle legyen párhuzamos. Semmiesetre se görnyedjen a füzet vagy a könyv fölé. Kedvezőbben látja a tanuló a könyv szövegét, ha a könyv lapját nagyjából olyan szögben tartja, mint amilyen az iskolai pad író lapjának dőlési szöge. Ezt könnyen elérheti, ha a könyv felső szélét egy másik könyvre helyezi, aminek következtében az magasabban fekszik, mint az alsó széle.

A gyermek ülőhelye legyen kényelmes. A támla nélküli szék hosszabb ülésre nem alkalmas, mert a tanulás közben a gyermek nem tud pihenésként, kiegyenesített törzssel hátradőlni. De nem alkalmas a puha, ruganyos szék sem.

A legtöbb tanuló szóbeli feladatait is ülve tanulja. Egyesek csak járkálva szeretnek tanulni. Ez csak ott engedhető meg, ahol sétálásszerűen mozoghat a gyermek, a figyelmét semmi nem köti le, nem kell különösebben semmire sem ügyelnie, a *világítás egyenletes*, nem változó irányú. Természetesen, egyéb zavaró körülmények se tereljék el figyelmét. (Ez már általános követelmény.)

Elítéljük a fekvő helyzetben való tanulást. Ez csak látszólag kényelmes. A földön ülve sem lehet nyugodtan, tartósan tanulni. Nagyon helytelen, ha a lefekvés idején ágyban tanul a gyermek. Itt vagy a testhelyzete nem megfelelő, vagy a világítással van baj. Legtöbbször mindkettővel.

Kevesen gondolnak arra, hogy tanulás közben a tanuló ruházata ne okozzon kellemetlenséget. Legyen laza és csak a szükséges mérvű. Túlságosan „beöltözve” nem lehet nyugodtan tanulni. A lakásban is a hőmérsékletnek megfelelően öltözzék a tanulók.

A környezet hőmérséklete közvetlen befolyást gyakorol életfolyamatainkra, idegrendszerünk működésére. A fűtési időszakban gondosan ügyelni kell arra, hogy a megfelelő hőmérsékletet biztosítsuk a tanulószobában. Az egészséges gyermek számára a 20 fok körüli meleg látszik a legkedvezőbbnek. A hideg levegő csak a szabadban frissíti a tanulót. Hidegben ülve kellemetlen tanulni. Jobban fel kell öltöznie, mintsem azt kedvezőnek mondhatnánk. A túlságos melegben viszont fokozatosan lelassul a gondolkodás, csökken a figyelem és bágyadság, álmoság ül a gyermekre.

A fáradtság, álmoság csökkenti a teljesítőképességet. A közbeiktatott pihenésre és felfrissülésre szánt idő többszörösen megtérül. Ezért alakítsuk ki a gyermeknél azt a szokást, hogy ha bágyadtnak, álmosnak érzi magát, tartson rövid pihenőt. Menjen friss levegőre, végezzen kis testmozgást, vegyen néhányszor jó mély lélegzetet a szabadban, vagy nyitott ablaknál. Sokszor az is jó eredménnyel jár, ha megváltoztatja a testhelyzetét. Például ülőhelyzetből egy időre feláll, járkálni kezd. Természetesen a nagyobb fokú fáradtság jelentkezése a pihenőt sürgeti. Ezt az említett fogásokkal nem lehet rendezni.

Tele gyomorral, közvetlenül az étkezés után végzett tanulás nem egészséges és nem is teljes sikerű. Azonban el kell ítélni azt is, ha éhesen tanul a gyermek. Mindkét esetben kellemetlen közérzet tapasztalható.

A tanulás idejét, az egyes feladatok elvégzésének sorrendjét úgy kell megállapítani, hogy a család többi tagjainak tevékenysége legkevésbé zavarja a gyermeket és viszont. Zavarja az eredményes tanulást, ha a gyermek körül járkálnak, beszélgetnek, rádiót hallgatnak stb. Ilyen esetben nem tekinthető megoldásnak, ha a tanuló befogja a fülét, vagy megpróbál nem figyelni oda. Ez nagyon igénybe veszi az idegrendszerét.

Nem tartjuk higiénikusnak, ha tanulás közben étkezik a gyermek. Ha az étkezés indokolt (uzsonna, kis gyümölcs elfogyasztása, vízivás stb.), akkor erre az időre szakítsa félbe a tanulást.

Akadályozzuk meg, hogy amíg a tanulás tart, akár a család tagjai, akár iskola-társak csendes szemlélőként a gyermek mellé üljenek. Ez is zavaró.

Kerüljünk a gyermek körül minden olyan mozzanatot, amely figyelmét igénybe venné. Különösen hátráltatunk el mindent, ami számára a feszültség forrása lehet.

A kulturált tanulás kulturált körülményeket is igényel. De a legszűkebb lehetőségek között is megkereshetők a viszonylag legalkalmasabb megoldási módok. A tanulási rend kialakításánál erre nagy gondot kell fordítani. Sajnos, a szülők ritkán gondolnak erre, a tanuló pedig még nem rendelkezhet olyan áttekinthetőséggel és szervező készséggel, hogy maga válassza ki az alkalmas időpontot, helyet, körülményeket, és a legcélszerűbben állapítsa meg a napi tanulás menetrendjét. E kérdés tárgyalására a következő közleményünkben térünk ki.

Nevelőink a családlátogatások alkalmával azt tapasztalták, hogy a szülők viszonylag legtöbb figyelmet a tanulás külső körülményeinek tárgyalásánál tanúsítanak. Az ezzel kapcsolatos kívánságokat hallgatják meg a legnagyobb megértéssel. Úgy véljük, hogy ezzel a kérdéssel érdemes egy témalátogatás keretében foglalkozni.

